

萬能花粉 保健美容

日本刊記者



在一片花海中，小蜜蜂選了一朵開得燦爛奪目的大紅花，汲取了花蕊中的花粉，放在雙腳的花籠中，匆匆飛回蜂巢。

蜂巢外，採蜜的人早早放定一個小器皿在巢外，待小蜜蜂回巢時，雙腳一抖，部分花粉便跌進器皿中。

這些花粉，成為今日健康補充劑的一種。

花粉是女皇蜂的重要糧食。工蜂將花粉踢成一團丸狀物體，帶返蜂巢後，會和花蜜混合製成蜂王漿，供女皇蜂享用。吃下蜂王漿的女皇蜂壽命遠較工蜂長，體積也最大，可見花粉和花蜜具有強身健體的好本事。

雄花的精子

花蜜就是我們日常飲用的蜜糖，花粉則較少見，但卻是非常有益的營養品。

花粉是雄花的精子，經由風、水、昆蟲等媒介，來到雌花的花蕊，二者結合發育。花粉有兩種，分別

是風媒花粉和蟲媒花粉。風媒花粉輕而乾，靠風來傳播；蟲媒花粉則重而黏，靠昆蟲傳播。通常會引致花粉症的是風媒花粉，如松木、杉木等，而用於食用的則是蟲媒花粉，如玉米、鬱金香、百合等。

超過200種養分

花粉所含的營養成分非常豐富，共有200種以上，被外國不少地方視為「完全食品」。其實，早在幾千年前，世界各地不同民族，已發現花粉的好處，將花粉當食物、藥物等食用。

根據科學研究，花粉幾乎含有所有已知的維他命，只有維他命B12含量較少；蛋白質含量達35-40%，其中氨基酸有21種以上；含16種以上的礦物質；此外，每安士花粉含有2至3克脂肪，大部分是人體必需脂肪酸，如奧米加3、奧米加6、單一不飽和脂肪及飽和脂肪。

花粉還含有豐富的胡蘿蔔素類、生物黃酮素、植物甾醇，含量及種類會因應不同花種的生存環境而有所不同，但大部分均含胡蘿蔔素、番茄紅素、β-

谷甾醇、槲皮黃酮等；至於各種酵素、核酸，以至碳水化合物等養分，花粉都盡攬其中。

花粉營養成分又多又齊全，難怪被譽為「完全食品」，使其他食品也黯然失色。

天然保健食品

來自大自然的花粉，營養豐富，是難得的天然補充劑。不少研究發現，利用花粉食療能有效改善各種疾病。

氨基酸是人體必需的養分，但人體無法自行製造，必須靠吸收蛋白質，待蛋白質進入人體後才能分解成氨基酸。缺乏氨基酸會影響身體的發育，要吸收更多蛋白質只能靠進食更多動物性食物或植物性食物。若定時補充含多量氨基酸的花粉，便不需進食過多動物性食物，亦不需過份依賴蛋白質在體內的轉化了。此外，花粉還含有適量的不飽和脂肪，對於素食者來說，是一個平衡飲食營養的佳音。

花粉含大量蘆丁(Rutin)，能預防因毛細血管脆弱而出現的各種出血情況，強化血管。臨床實驗發現，蘆丁有助舒緩脈搏跳動次數，減輕心臟疲勞，預防腦溢血、心臟病以至身體疲勞。

花粉所含的眾多礦物質中，包括人體需要的鈣和鉀。人體經常流失鈣質，引致骨質疏鬆，不愛喝牛奶的人便可利用花粉補充。鉀於人體內的分量不多，能保持體內水分的平衡、處理廢物、降血壓，對糖尿病患者而言，鉀更有助脂肪和蛋白質的代謝，代替糖分提供熱能，然而都市人體內大都有過多的鈉，會造成鉀的流失，多補充花粉便有助增加鉀的儲存量。

由於花粉含大量人體必需的營養成分，相信對不少疾病都有幫助，如肝病、糖尿病、潰瘍、心臟病、過敏症、貧血、內分泌疾病如前列腺炎，以至便秘等，效用廣泛。

美容強身消疲勞

花粉功效多多，除可治病外，對美容、精神等也有幫助。

暗瘡一向困擾女性，形成原因很多，可能是因缺乏維他命A令毛孔狹窄，造成皮脂排出受阻；可能是缺乏維他命B2，或飽和脂肪酸代謝不夠，使皮膚

油膩；也可能是缺乏鋅，使皮膚易受細菌感染；還有很多營養的缺乏亦會形成暗瘡。如果經常補充含多種兼大量維他命的花粉，配合勤於清潔的習慣，能有助改善皮膚情況。

此外，女性經常受經痛折磨，影響生活，花粉中的維他命B6、E、鋅和鎂都能幫助減輕經痛，抑制前列腺素的產生，降低子宮肌肉因緊張而收縮的程度。

花粉對婦女來說是很好的保健食品，除經痛外，對骨質疏鬆、妊娠期間的營養補充、更年期的生理病痛、精神緊張、身體疲勞等也有作用；此外，花粉也有助改善皺紋、脫髮情況。

花粉屬鹼性食品，市面有不少粉狀或丸裝花粉營養品出售。丸裝或罐裝花粉宜置於雪櫃內，新鮮的花粉最好能即時食用。

一般來說，老人每天服用1至6粒花粉丸已足夠，女性宜2至3粒。空腹時服用花粉效果最好，不過有些人會不適應花粉，服後可能會感胃部飽脹或噁心，又或不能入睡，這些人士則可選擇飯後才服用。

雖然花粉擁有眾多療效，但它不是藥物，只能當作一種營養補充劑，遇有問題還應請教醫生。



花粉可治花粉症

花粉症是一種身體對花粉過敏的反應，外國患者較多，每到花兒盛放時節，花粉飛揚，患者吸入含花粉、飛塵的空氣，進入鼻孔、咽喉黏膜，便會產生敏感反應，如流鼻水、打噴嚏；若進入眼睛，則會有眼睛刺痛、充血、流淚的情況。不過，引致花粉症的是風媒花粉，不是我們日常可食用的花粉。

花粉本身是一種過敏原，若我們服食花粉後，身體未能完全消化的花粉微粒會停留在體內，產生耐性，一旦吸入外來花粉，便會有免疫力去抵抗，防止產生過敏反應，不少實驗均發現它能減輕過敏症狀。所以，服食花粉也有助改善花粉症和因過敏引起的的氣喘症。